

Если Ваш малыш идет с детский сад.



Ваш малыш идет этой осенью в детский сад? Если так, вам наверняка хочется, чтобы ребенок как можно спокойнее принял перемены в своей жизни, ладил с воспитателями и другими детьми и каждое утро шел в садик с радостью и без капризов.

Но нередко родители ведут себя не совсем правильно и невольно мешают малышу адаптироваться к детскому саду. Как это происходит и как избежать самых распространенных ошибок, рассказывает детский и семейный психолог Екатерина Кес.

На протяжении многих лет моей психологической практики каждую осень ко мне обращаются родители, детям которых тяжело дается адаптация к детскому саду. В этой статье я хочу рассказать вам о наиболее распространенных ошибках, которые допускают родители, отдавая ребенка в детский садик. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к садикам, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие месяцы. Об этих ошибках важно знать, чтобы их не совершать и не навредить своему малышу.

Ошибка № 1 — «Исчезновение мамы».

Когда мама приходит с ребенком в детский сад впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике довольно бодро, а на второй и третий день уже идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается в группе новыми игрушками и детьми. Скорее всего, он уже слышал от мамы не раз, что мама его оставит в группе, но в его представлении, пока мама ждет его в коридоре. А может быть, он забыл, что мама собирается уходить. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не испугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой. Даже если вы много раз рассказывали ребенку, что в садике он станется один, без мамы, никогда не уходите незаметно. У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и

психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить ее из виду. Во многих случаях садик просто приходится отложить как минимум на полгода, потому что ребенок впадает в истерику при малейшем упоминании о садике, не говоря уже о том, чтобы туда идти.



Ошибка № 2 — «Долгое пребывание»

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Общая идея такая: сначала приходит и гуляет на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводит ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем — оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длиться каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и на свою материнскую интуицию.

Ошибка № 3 — «Неправильный режим дня»

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано. Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Деток, которых родители заранее не перевели на детсадовский режим дня, сразу видно в группе по утрам в первые дни. Они трут сонные глазки, они плаксивы и раздражительны, болезненно воспринимают все, что происходит вокруг. То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту. Вспомните

высказывание: У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Это в полной мере относится и к детскому саду. Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!



Ошибка № 4 — «Быстрые сборы»

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервными, поспешными, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опоздываем в садик», «Потом поговорим» и т.д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова. Поэтому, просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова и действия. Все это так важно для хорошего настроения у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

Ну что ж, мы разобрали с Вами 4 распространенных ошибки, которые Вы теперь точно не совершите! Уверена, Вы сможете постепенно перевести Вашего малыша на новый режим дня, в садик будете просыпаться и выходить заблаговременно, в группе будете оставлять ребенка постепенно и всегда будете сообщать ему о том, что уходите и прощаться, используя ритуал прощания.

Удачи Вам и легкой адаптации вашему малышу!